DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 2.

Przygotowania do zlotowych zawodów gimnastycznych

Jako przygotowanie do ćwiczeń zawodniczych stopnia niższego i wyższego na przyrządach, podaję poniżej przykłady ćwiczeń, które po wyćwiczeniu należy z sobą łączyć, by w ten sposób dojść do łatwego i szybszego opanowania całego układu.

Przy nauczaniu ćwiczeń zawodniczych należy się posługiwać poniższem zestawieniem pierwiastków, by przez systematyczne wyuczanie tychże, wpłynąć na wzorowe wykonanie ćwiczenia i prawidłowe utrzymanie ciała. Należy również zwracać uwagę na błędy popełniane przez ćwiczących np.: niewyprostowanie nóg w kolanach, nie naciągnięcie stóp, za duże wygięcie w lędźwiach, opuszczenie głowy, nieprawidłowy podpór, zwłaszcza podpór przodem na drążku, na który ćwiczący opierają się brzuchem i t. p.

Tylko troskliwe dopilnowanie zawodników, przy wykonywaniu poszczególnych pierwiastków, przyczyni się do wzorowego opanowania ćwiczeń i prawidłowego rozwoju ćwiczących.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku przemach okroczny, prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód.
   To samo tylko w przeciwną stronę.
2. Jak 1, i przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył.
   To samo tylko w przeciwną stronę.
3. Z naskoku koło okroczne prawą w przód.
   Z naskoku koło okroczne lewą w przód.

4. Z naskoku odwrotka w prawo.
Z naskoku odwrotka w lewo.
5. Z naskoku koło okroczne prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo.
To samo tylko w przeciwną stronę.
6. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na grzbiet z naskoku przemach okroczny prawą w przód, przemach okroczny lewą w przód.
To samo tylko w przeciwną stronę.
2. Jak 1 i przemach odwrotny prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu na łękach.
To samo tylko w przeciwną stronę.
3. Jak 1 i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo do podporu przodem na łękach.
To samo tylko w przeciwną stronę.
4. Z podporu przodem na łękach, przemach okroczny lewą w przód i przemach okroczny prawą na grzbiet z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu lewą na tylnym łęku, prawą na grzbiecie.
To samo tylko w przeciwną stronę.
5. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Z naskoku przemach odwrotny prawą.
To samo tylko w przeciwną stronę.
2. Z naskoku koło odwrotne prawą.
To samo tylko w przeciwną stronę.
3. Z naskoku przemach odboczny w lewo do podporu tyłem.
To samo tylko w przeciwną stronę.
4. Jak 2 i zeskok odboczny w lewo.
To samo tylko w przeciwną stronę.
5. Układ trzeciego ćwiczenia.

Kółka.

1. Wyskok do zwieszenia przodem i wywijania.
2. Jak 1, i wytrzymywanie poziomki.
3. Wywijanie i wznoszenie nóg do zwieszenia przewrotnego.
4. Jak 3, i zwieszenie przewrotne.
5. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Zwieszenie przewrotne i wywijanie.
2. Wspieranie wychwytem z pomocą.

To samo bez pomocy (dążyć do opanowania wychwytu o ramionach prostych).
3. Kołowrót w przód z podporu (początkowo na nisko zawieszonych kółkach).
4. Poziomka w podporze.
5. Opust w przód do zwieszenia przerzutnego.
6. Zamach i zeskok wykrętem w tył.
7. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Wyskok do zwieszenia i wspieranie ciągiem.
2. Opust w tył z wytrzymaniem poziomki.
3. Wspieranie wychwytem.
4. Zeskoki rozpięciem.
5. Układ trzeciego ćwiczenia.

Poręcze.

1. Na początku poręczy naskok do zwieszenia przewrotnego.
2. Jak 1 i wspieranie wychwytem.
3. Jak 2 tylko do siadu rozkrocznego.
4. Z siadu rozkrocznego, waga oparciem o prawy łokieć. To samo tylko w przeciwną stronę.
5. W podporze — koło zawrotne prawą i lewą.
6. W podporze — koło odwrotne prawą i lewą.
7. Koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz. To samo tylko w przeciwną stronę.
8. Stanie na barkach.
9. Stanie o ramionach ugiętych.
10. Odmachem przewrót w tył.
11. Przewrót w tył do stania o ramionach ugiętych.
12. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Z podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie.
2. Koło zawrotne prawą i koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią. To samo tylko w przeciwną stronę.
3. Poziomka po wykonanem kole odwrotnem.
4. Odmachem przewrót w tył.
5. Jak 4 i wspieranie wychwytem.
6. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Wymyk do podporu leżąc przodem.
2. Nożyce odboczne w lewo i w prawo.
3. Nożyce odboczne z ćwierćobrotem do siadu rozkrocznego.

4. W tylnym zamachu wspieranie.
5. Stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie.
6. Przemach odwrotny z ćwierćobrotem w lewo lub w prawo do podporu leżąc przodem.
7. Zeskok kuczny.
8. Układ trzeciego ćwiczenia.

Drążek.

1. Wywijania i obroty w przednim zamachu.
2. Wspieranie wychwytem.
3. Kołowrót w podporze przodem.
4. Przemyk przodem do zwieszenia i półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem.
   To samo tylko przeciwnie.
6. Wymyk tyłem.
7. Z podporu tyłem opust w tył do zwieszenia przerzutnego tyłem (początkowo na niskim drążku).
8. Waga w zwieszeniu tyłem.
9. Wspieranie wychwytem i przemyk przodem do zwieszenia.
10. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Wywijanie z półobrotami w tylnym zamachu.
2. Kołowrót w przód powoli.
3. Opust w przód, przewlek i zwieszenie przerzutne.
4. Ze zwieszenia przerzutnego tyłem — wspieranie chorągiewką.
5. Przemyk przodem do zeskoku.
6. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Wydźwig przodem.
2. Podmykiem zamach do zwieszenia.
3. Podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie.
4. Wspieranie okrakiem prawą — lewą.
5. Przemachy okroczne z półobrotem w lewo — prawo.
6. Wydźwig tyłem.
7. Opust, — przewlek i wydźwig tyłem.
8. Układ trzeciego ćwiczenia.

J. F.

Wzorzec lekcji gimnastycznej

DLA DRUHÓW.

ĆWICZENIA RZĘDOWE.

Baczność!
W dwuszeregu — zbiórka!
Spocznij!
Do dwóch — odlicz!

Zwroty w miejscu:

W prawo — zwrot! W lewo — zwrot! W tył — zwrot!
W dwójki w prawo — zwrot!
W szereg w lewo — front!

Marsz i zatrzymanie:

Równy krok, oddział — marsz! Oddział — stój!

1. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

Marsz ze śpiewem. — Ustawienie kolumny ćwiczebnej.
1. Rozkrok w lewo, ramiona w bok;
2. ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona w przód, pr. ramię łukiem dolnym;
3. ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w bok, pr. ramię łukiem dolnym;
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
1. Rozkrok w prawo, ramiona w bok,
2. ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym;
3. ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym;
4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

Po wykonaniu 3 — 4 razy w każdą stronę, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Unosi się nieco tułów w górę i natychmiast opuszcza w dół, tak, że następuje dość silne odbicie o poduda.

Po wykonaniu 4 — 6 uniesień tułowia, rozkaz:
Powstań do rozkroku w lewo — raz!
Ćwierćobrotu w lewo na piętach — dwa!
Ramiona w bok — trzy!
Rytmiczne skłony w dół z oparciem rąk o ziemię — ćwicz!

Po wykonaniu 6—8 razy skłonu, wyprostowanie tułowia i ramiona w bok na rozkaz:

Tułów prostuj, ramiona w bok — raz!
Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!
Po wykonaniu 6—8 razy, odrzucania ramion w tył, rozkaz:
Ćwierćobrotu w prawo na piętach — raz!
Podskokiem nogi złącz i przysiad podparty — dwa!
Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!
Powstań do rozkroku w prawo — raz!
Ćwierćobrotu w prawo na piętach — dwa!
Ramiona w bok — trzy!
Rytmiczne skłony w dół z oparciem rąk o ziemię — ćwicz!
Tułów prostuj, ramiona w bok — raz!
Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!
Ćwierćobrotu w lewo na piętach — raz!
Podskokiem nogi złącz — dwa!
Podpór klęczny — trzy!
Wymach lewem ramieniem ze skrętem tułowia w lewo w bok — ćwicz!
Po wykonaniu 6—8 wymachów, rozkaz!
Wymach prawem ramieniem ze skrętem tułowia w prawo w bok — ćwicz!
Po wykonaniu 6 — 8 wymachów, rozkaz:
Siad na pięty, opad w przód, ramiona w górę, ręce oparte na ziemi — raz!
Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!
Unosi się nieco tułów w górę tak, że przychodzi się do podporu klęcznego i natychmiast opuszcza się go do siadu na piętach.
Po wykonaniu 6 — 8 razy, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
W postawie rozkrocznej stań — dwa!
Biodra chwyć — trzy!
Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicz!
Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w każdą stronę rozkaz:
Dość!
Powoli opad (skłon) w przód — raz!
Powoli tułów prostuj — dwa!
Podskokiem nogi złącz, ramiona w bok — trzy!
Wymachy ramion z wyskokiem w górę i wyrzutem ramion w górę.
1. Ramiona w bok;
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok;
4. ramiona w dół i wymach w górę z wyskokiem w górę.

Po wykonaniu 4 — 6 wyskoków, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Biodra chwyć — dwa!
Powoli powstań — trzy!
1. Ramiona w dół i w bok;

2. zwrot dłoni w górę;
3. powoli ramiona w górę;
4. ramiona w dół.
Złączenie do środka.

2. ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE.

Przejście dwójkami lub czwórkami po kładkach z klękaniem w połowie kładki.

3. ĆWICZENIA W ZASTĘPACH.

I. zast. Poręcze. — Kółka.
II. zast. Koń wszerz z łękami. — Drążek.
III. zast. Drążek lub łata. — Liny lub żerdzie.

4. ĆWICZENIA TUŁOWIA
(mięśni przednich i tylnych w płaszczyźnie strzałkowej i nieokreślonej) w dwuszeregu (igrzyska):

Taczki i noszenie współćwiczących.
Pierwszy szereg.
Przysiad podparty — raz!
Wyrzut nóg w tył do podporu, leżąc przodem, o ramionach prostych — dwa!
Drugi szereg.
Chwyt za nogi pierwszych — raz!
Tułów prostuj — dwa!
Marsz! Stój!
Można również wyznaczyć metę, do której ćwiczący powinni dojść.
Postaw! Powstań!
Ćwiczący w pierwszym szeregu powstają.
W tył — zwrot!
Po wykonaniu półobrotu, drugi szereg staje się pierwszym.
Pierwszy szereg.
Wykrok lewą i pochyl tułów — raz!
Drugi szereg.
Wyskok do siadu rozkrocznego — dwa!
Marsz!

Pierwszy szereg przenosi drugi na poprzednie miejsce, poczem następuje zmiana.

Pierwszy i drugi szereg przodem do siebie.
Siad klęczny — raz!
Pierwszy biodra chwyć, drugi przytrzymaj za kolana — dwa!
Skłon w tył (powoli) — trzy!
Tułów prostuj — cztery!
Zmiana!

5. BIEG I CHÓD.

Chód na palcach — bieg 1 — 2 min. — chód na palcach — chód z unoszeniem kolan naprzemian (kurczenie nóg).

6. ĆWICZENIA TUŁOWIA
(mięśni bocznych w płaszczyźnie czołowej).

W zwieszeniu na drabinie poziomej wywijania tułowia.
1. Wywijania w bok.
2. Wywijania i chody na rękach w bok.

7. MOCOWANIA.

8. ĆWICZENIA TUŁOWIA
(mięśni pleców — przygotowanie do skłonu napiętego w płaszczyźnie czołowej).

Pierwszy szereg.
Siad klęczny, opad (skłon) w przód, ramiona w górę, ręce oparte na szczeblu lub kładce.
Drugi szereg.
W postawie rozkrocznej oparcie rąk na plecach klęczącego i rytmiczne wgniatanie.
Stanie na rękach z pomocą i zmiana.

9. SKOKI.

Skoki wolne ponad przyrządem.
1. Skok w biegu z wyrzutem ramion w bok.
2. Skok narciarski z odbiciem jednonóż o przyrząd.

Skoki mieszane i przewroty.
1. Przeskoki rozkroczne (kozioł, skrzynia lub koń).
2. Wyskoki kuczne i zeskoki w głąb.
3. Przewroty na skrzyni.

Jeżeli do skoków staje więcej zastępów, należy zastosować zmiany, aby każdy zastęp ćwiczył wszystkie rodzaje skoków.

10. ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej.
1. Wymachy ramion.
2. Powoli skłony w przód w postawie rozkrocznej z uginaniem nogi naprzemian, ręce na biodrach.
3. Powoli przysiady, ramiona w bok i w dół.

Marsz ze śpiewem. *(F.)*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.